

**LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI IPS 1 DI SMA
AL-HUDA JATIAGUNG LAMPUNG SELATAN
TAHUN AJARAN 2019-2020**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S.Pd) Dalam Ilmu
dalam Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

**RIYAN ABDILAH
NPM: 1511080135**

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1 : Meisuri, M.Pd

Pembimbing 2 : Drs. Badrul Kamil, M.Pd.I



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1440 H / 2020 M**

ABSTRAK

LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMA AL-HUDA JATIAGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Oleh

RIYAN ABDILAH

Masalah dalam penelitian ini adalah tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI IPS 1 SMA AL-HUDA Jatiagung Lampung Selatan, sehingga perlu adanya upaya untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik tersebut dengan pemberian layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*. Teknik *self management* bertujuan untuk membantu dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab dalam belajarnya.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI IPS 1 di SMA AL-HUDA Jatiagung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperiment dengan desain penelitian pre-eksperimental design jenis one group. Sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik kelas XI IPS 1 SMA AL-HUDA Jatiagung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2019/2020 yang memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi. Teknik penumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket.

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata mean pada angket terdapat skor *prettest* 9,21 dan skor pada *posttest* 3,88 terdapat penurunan sebelum dan sesudah pemberian layanan, dan berdasarkan hasil uji Hipotesis *Wilcoxon Signed Ranks Test* menggunakan SPSS for windows release 17,0,, bahwa nilai taraf signifikan sig (2-tailed) penelitian sebesar 0,05. Karena nilai $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima. Dengan demikian Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self Management* Efektif Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik di SMA AL-HUDA Jati Agung Lampung Selatan.

Kata Kunci : Konseling Behavioral Teknik Self Management, Prokrastinasi Akademik



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suradinin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI IPS 1 DI
SMA AL-HUDA JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN
TAHUN AJARAN 2019/2020
Nama : Riyan Abdilah
NPM : 1511080135
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196104019810310031

Pembimbing II

Meisuri, M.Pd
NIP. 198005152003122004

Menyetujui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jalan Letkol H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI IPS 1 DI SMA AL-HUDA JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN TAHUN AJARAN 2019/2020**, disusun oleh: **RIYAN ABDILAH, NPM: 1511080135**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Kamis/ 02 Januari 2020**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd (.....)

Sekretaris : M. Indra Saputra, M.Pd.I (.....)

Penguji Utama : Andi Thahir, M.A., Ed.D (.....)

Penguji Pendamping I : Meisuri, M.Pd. (.....)

Penguji Pendamping II : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya :

Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. dan suatu jalan yang buruk.¹ (Surat : Al- Israa' : 32)



¹ Al-Qur'an Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al-Jumanatul 'Ali Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Bandung : Cv Penerbit Jumanatul 'Ali-Art (J-Art) H. 322

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa puji syukur kepada Allah SWT yang maha memberi segalanya berupa kebaikan dan darihati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan Kepada :

1. Orang Tuaku tercinta Bapak Priadilah Hakim dan Ibu Suryati yang selalu menyayangi dan selalu memiliki rasa kasih sayang, selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril maupun materi yang tiada henti untuk kesuksesan ku
2. Kakak kandungku dan ponakanku Leni Ardila dan Muhammad Firmansyah yang telah memberikan dukungan semangat untuk kesuksesan ku.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung tempat aku mendapatkan ilmu. Semoga semakin berkualitas dan semakin didepan dengan nilai-nilai kebaikan



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT TuhN Semesta Alam atas Rahmad dan Hidayah-Nya telah memberikan kepada kita kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan dan kesehatan untuk menikmati sesi-sesi kehidupan, tak lupa limpahan karunia serta petunjuk sehingga Skripsi dengan judul “ Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self- Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1 di SMA AL-HUDA Jatiagung Lampung Selatan” dapat terselesaikan, mudah-mudahan dapat menambah wawasan serta bekal kita didunia maupun diakhirat. Sholawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada kehadiran junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta seluruh keluarga para Sahabatnya serta Pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk studi program strata satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). Atas bantuan semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan

selama saya menuntut ilmu di jurusan bimbingan dan konseling pendidikan islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmu yang sangat bermanfaat;

3. Meisuri, M.Pd selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan;
5. Bapak dan Ibu dosen dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk ilmunya yang sangat bermanfaat
6. Dwinanto, ST selaku Kepala SMA Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan yang telah memberikan izin penelitian di sekolah;
7. Peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu penelitian ini;
8. Saudara-saudaraku yang selalu menemani dan mensupport Agnes Yopi Permoni, Anton Sukoeri, Ade Handoko, Firda Asmara, Fatmiati, Fatmiatun, Ica, Dena, Terimakasih Kalian telah membantu dalam keadaan apapun.
9. Sahabat-sahabat ku Tri samsuri, S.Pd, Widityarahmawati, Wahyuningsih, Ridho fadlurohman, Nanang Saputra, Saraswati, terimakasih sudah ada untuk ku;

10. Dan seluruh keluarga ku bulek lek, bulek rah, bulek yah, bik unik, bik eri, bik didin, mbah tini, Alm. Mbah sarimin, yang selalu mendoakan untuk kesuksesanku;
11. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, semoga kita selalu terikat dalam ukhuwah islamiyah;

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata kesempurnaan, akan tetapi diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan yang berarti dalam bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Bandar Lampung, Desember 2019
Penulis

Riyan Abdilah
NPM.1511080135



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	17
C. Batasan Masalah	17
D. Rumusan Masalah.....	17
E. Tujuan penelitian	17
F. Ruang Lingkup Penelitian	19

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling <i>Behavioral</i> dengan Teknik <i>Self-Management</i>	20
1. Konseling Behavioral (<i>Behaviour Therapy</i>).....	20
2. Teknik <i>Self-Management</i>	22
B. Prokrastinasi Akademik	29
C. Penelitian Relevan	43

D. Kerangka Berpikir.....	46
E. Hipotesis Penelitian	47

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian	49
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian	51
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	53
D. Definisi Operasional.....	55
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	56
1. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen.....	56
2. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	57
F. Teknik Pengumpulan Data	59
G. Teknik Pengelolaan Data.....	63
H. Analisis Data.....	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	64
1. Hasil Angket Pre-test Prokrastinasi Akademik.....	64
2. Pelaksanaan Konseling Behavioral dengan teknik self-management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan.....	65
3. Hasil <i>Posttes</i> Prokrastinasi Akademik.....	73
4. Analisis Hasil Penelitian.....	74

B. Pembahasan	75
---------------------	----

C. Keterbatasan Penelitian	82
----------------------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	84
---------------------	----

B. Saran	85
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS 1	8
2. Populasi Penelitian	52
3. Sampel Penelitian..	53
4. Definisi Oprasional	55
5. Kisi-Kisi Instrumen	57
6. Penskoran Item	62
7. Kategori Penilaian Perilaku Prokrastinasi Akademik	63
8. Hasil Pre-Test	64
9. Hasil Post-Test	73
10. Hasil Pre-Test dan Pos-Test	74
11. Tingkat Presentase Perilaku Prokrastinasi Akademik	75
12. Uji Validitas Case Processing Summary	76
12. Uji Validitas	77
13. Uji Reabilitas	78
14. Uji Wilcokson	79
15. Hasil Uji Hipotesis	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka pikir penelitian	47
3.1 Pre-Eksperimental dengan One Group pre-test Post-test.....	51
3.2 Variabel Penelitian.....	54
4.1 Diagram Pre-Test	65
4.2 Diagram Pos-Tes.....	74



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar adalah sebuah aktivitas yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku seseorang, perubahan perilaku tersebut bisa terjadi pada aktivitas berfikir (kognitif), merasa (afektif), maupun tingkah laku (psikomotor).² Perubahan perilaku sebagai hasil belajar selalu melibatkan proses berfikir (kognitif) terlebih dahulu. Sebagaimana telah disampaikan diawal paragraf bahwa proses belajar ditandai dengan adanya perubahan perilaku. Perubahan bersifat intensional, artinya perubahan perilaku tersebut berasal dari proses latihan.

Perubahan perilaku tersebut sesuai dengan norma masyarakat atau bahkan diharapkan atau bermanfaat bagi masyarakat, bukan perubahan yang melanggar norma kehidupan di masyarakat. Bukan pelanggaran yang melanggar kehidupan di masyarakat. Perubahan tersebut sangat efektif artinya memiliki manfaat atau keunggulan bagi pemiliknya seperti efektif untuk memecahkan suatu masalah. Jika demikian maka perubahan perilaku yang menunjukkan adanya ciri perilaku tersebut, maka bisa disebut bukan bukan proses belajar. Contohnya perubahan

² Novitasari yuni, *Bimbingan dan konseling belajar (Akademik)*, Alfabeta,cv, Bandung, 2016, hal 5

perilaku yang terjadi melalui kondisi mabuk, kesurupan tidak dapat disebut belajar. Belajar merupakan hasil dari latihan yang intensif/berulang-ulang perubahan perilaku (belajar) diakibatkan oleh proses latihan yang dilakukan secara berulang-ulang.³ Karena belajar merupakan hasil dari latihan yang dilakukan secara sadar. Contohnya, untuk bisa memperoleh nilai 10 pada ujian logaritma, peserta didik perlu mengasah kemahirannya melalui banyak latihan tentang soal-soal logaritma.

Aderson dalam muhaibin syah menambahkan bahwa kesengajaan dalam belajar itu tidak penting, yang terpenting itu ialah cara mengolah informasi yang diterima siswa pada waktu proses pembelajaran terjadi. Hal ini bisa dipahami, karena mungkin saya seseorang mendengar suatu info secara tanpa sengaja , namun ia sengaja menjadi paham tentang info tersebut. Contohnya seseorang yang tanpa sengaja sering mendengar lagu-lagu bahasa inggris lama-lama ia memahami arti lagu tersebut.

[قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ] [الزمر: ٩]

Artintinya :

³ Novitasari yuni, *ibid*, hal 6

“Katakanlah, apakah sama antara orang yang mengetahui dengan orang yang tidak tahu.” [Az Zumar : 9]⁴

Dari ayat diatas menjelaskan bagaimana seseorang yang sudah mengetahui tetapi tidak memberikan kepada seseorang, sehingga bagaikan pohon yang tidak berbuah. Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal dan ideal, kemampuan para pendidik terutama guru dalam membimbing murid-muridnya amat dituntut. Jika guru dalam keadaan siap dan memiliki profisiensi (berkemampuan tinggi) dalam menunaikan/menjalankan kewajibannya, harapan terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas sudah tentu akan tercapai.

Siswa, merupakan pelaku belajar dengan segala keunikannya, baik secara intelektual, bakat, minat, emosi, ulet, perhatian atau ketekunan, kepribadian, fisik, keadaan ekonomi, keadaan keluarga lingkungan rumah, keadaan fasilitas belajar pribadi, dan lainnya. Proses belajar seseorang terjadi secara internal yaitu melalui proses kognitif, membuat siswa belajar sehingga akan terjadi perubahan perilaku pada diri peserta didik sebagai bentuk tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Aktivitas belajar mengajar guru disekolah, diharapkan dapat membuat peserta didik belajar. Keberhasilan proses belajar (khusus akademik) peserta didik disekolah biasanya diukur berdasarkan nilai atau skor hasil evaluasi

⁴ *Al-Quran terjemahan* ,Cv Penerbit Diponegoro, hal 367

belajar. Dalam rangka membantu peserta didik menjadi belajar yang ditandai dari tidak tahu menjadi tahu, guru sering kali harus melakukan upaya yang tidak bisa dikatakan mudah. Guru pembelajaran harus mempersiapkan bahan ajar, materi, metode, teknik, media ajar dan sebagainya. Namun apakah guru pelajaran selalu berhasil membuat siswa belajar?

Menurut kajian psikologi aktivitas belajar setiap orang akan selalu melibatkan proses psikologis diantaranya pikiran dan perasaan. Seseorang akan belajar dengan baik apabila sedang mengalami kondisi psikologis yang mendukung, seperti sedang semangat belajar, daya tangkap memadai, perasaan senang/ nyaman, percaya diri dan sejenisnya. Dengan demikian, akan lebih baik bila pendidik bisa mengenali kondisi psikologis seseorang dalam belajar.

Abin Syamsudin menyebutkan adanya dua jenis proses terjadinya belajar pada diri seseorang peserta didik dalam pembelajaran dikelas diantaranya : (1) Proses stimulus-objek-respon, dan (2) Proses belajar : *What-Why-How*.⁵

Proses belajar ini diawali dengan kebutuhan akan pentingnya stimulus atau rangsangan, yang bisa mendorong peserta didik untuk belajar. Jika demikian, seorang guru perlu menciptakan stimulus tertentu (seperti; pertanyaan, media yang menarik, cita-cita, dll.), agar siswa terpancing rasa ingin tahunya dan mau belajar. Jenis proses belajar ini dipengaruhi oleh pandangan

⁵ Novitasari yuni, *Bimbingan dan konseling belajar (Akademik)*, Alfabeta,cv, Bandung, 2016, hal 8

kaum behaviorial yang banyak menekankan besarnya faktor lingkungan untuk menciptakan perilaku seseorang. Pandangan menekankan usaha lingkungan (guru) untuk mendorong siswa belajar.

Proses belajar ini menjelaskan bahwa belajar dimulai dari tiga proses yaitu; penciptaan stimulus (rangsangan) untuk belajar, lalu pengolahan materi belajar oleh siswa (objek) itu sendiri, dan respon peserta didik terhadap pengalaman belajar tersebut. Seorang guru memiliki peran sebagai pendidik yang sekaligus sebagai pembimbing. Guru sebagai pendidik dan pengajar akan melakukan pekerjaan pembimbingan, seperti bimbingan belajar tentang keterampilan dan membantu untuk mengatasi kesulitan yang dialami oleh peserta didik. Kenyataan nya proses pendidikan, kegiatan mendidik, mengajar dan membimbing merupakan bagian yang tak dapat dipisahkan.

Guru sebagai pendidik diharapkan mampu membimbing dalam arti menuntun peserta didik sesuai dengan kaidah yang baik dan mengarahkan perkembangan peserta didik sesuai dengan apa yang dicita-citakan, termasuk didalamnya ikut memecahkan persoalan-persoalan dan kesulitan-kesulitan yang dihadapi peserta didik. Tujuannya dapat menciptakan perkembangan yang lebih baik pada peserta didik, baik perkembangan fisik, mental dan sosialnya.

Berdasarkan fakta di lapangan banyak peserta didik masih sering dijumpai permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik dalam proses pembelajaran, salah satunya para peserta didik yang masih sering mengerjakan

tugas atau belajar sehari sebelum tugas dikumpulkan atau ujian dilaksanakan. Banyak peserta didik yang berpikiran bahwa dalam keadaan terdesak oleh tekanan oleh jangka waktu pengumpulan tugas, mereka akan cepat menyelesaikan tugas. Tindakan tersebut tidak efektif bahkan hasil yang diperoleh tidak akan karena terbatasnya waktu yang dimiliki dalam pengerjaan tugas.

Perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu, dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi. Orang yang melakukan perilaku menunda disebut penunda (prokrastinator) lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan yang sering disebut dengan prokrastinasi akademik.

Istilah prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh Bwron & Holtzman . Prokrastinasi adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Pada kalangan ilmiah prokrastinasi akademik digunakan untuk menunjukan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera menyelesaikan tugas dalam kurun waktu yang sesuai dengan harapan.

Berdasar kan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Salmon dan Rothblum (dalam Dini, 2010) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna,

sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat datang kesekolah.⁶

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Ellis dan Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan atau proses dan penghindaran tugas hal tersebut seharusnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, karena adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, dan penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dipandang suatu *trait* yang menghasilkan dampak yang tidak baik. Pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik seharusnya tidak perlu dilakukan oleh seseorang karena berdampak yang tidak baik. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.⁷

Indikator tersebut adalah sikap dari peserta didik yang memiliki sikap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademiknya yang disebut dengan prokrastinator. Hal ini senada dengan permasalahan yang ada di SMA AL-

⁶ Westri Prima, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan konseling*, Universitas tunas pembangunan

⁷ Yemima Husetiya. *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*, Tersedia : http://eprints.undip.ac.id/24780/1/jurnal1_mima.pdf (diakses tanggal 16 Januari 2019 jam 20.35)

HUDA Jati Agung, terdapat peserta didik yang melakukan penundaan tugas tersebut yang telah di kemukakan guru BK dan guru mata pelajaran.⁸

Wawancara awal yang dilakukan dengan guru BK dan guru mata pelajaran peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik terdapat pada kelas XI, perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan di kelas XI tersebut ditandai dengan adanya peserta didik yang mengumpulkan PR dengan waktu yang lama, mengerjakan namun tidak tuntas menyelesaikan tugas mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas dan tidak melaksanakan tugas dengan sengaja.

Dari hasil wawancara dengan guru BK dan guru mata pelajaran terdapat peserta didik kelas XI IPS yang lebih dominan atau mempunyai perilaku prokrastinasi akademik. Dari hasil pra penelitian dapat diketahui data peserta didik yang mengalami permasalahan dalam perilaku prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

⁸Wawancara dengan Yulia,S.Pd Guru BK dan Guru Mata Pelajaran SMA AL-HUDA
Tanggal 18 Januari 2019

Tabel 1
Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik pada Mata Pelajaran
Matematika Kelas XI IPS di SMA AL-HUDA JATIAGUNG Semester Genap
Tahun Pelajaran 2019/2020

Indikator Prokrastinasi Akademik						
No	Peserta didik	Penundaan Pelaksanaan tugas-tugas Akademik	Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik	Kesenjangan waktu Atau rencana Dan kinerja actual	Melakukan aktivitas lain yang Lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan	Jumlah
1	FD	✓	✓	-	✓	3
2	SP	✓	-	✓	✓	3
3	DP	-	✓	-	✓	2
4	RPA	-	✓	✓	-	2
5	ADP	✓	-	✓	✓	3
6	PM	✓	✓	-	✓	3
7	AS	-	✓	✓	-	2
8	DS	✓	-	-	✓	2
9	SDS	✓	-	✓	-	2
10	AJP	✓	✓	-	-	2

Sumber : Data awal yang diperoleh dari pra penelitian peserta didik kelas VIII.⁹

Berdasarkan tabel 1 terdapat 10 peserta didik yang terindikasi prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika, pada kategori tinggi dengan jumlah 3 terdapat 4 peserta didik dan pada kategori sedang dengan jumlah 2 terdapat 6 peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik.

⁹ Hasil Pra Penelitian pada Peserta Didik yang Dilakukan di SMA AL-HUDA Tanggal 18 Januari 2019

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI SMA AL-HUDA Jati Agung yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika, dalam hal ini masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya mengerjakan tugas tersebut dan masih adanya peserta didik yang melalaikan akan tugas matematika yang diberikan oleh guru di sekolah dan masih adanya peserta didik yang tidak dapat mengelolah waktu belajar dengan baik terutama dalam memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya, kebiasaan tersebut bukanlah hal yang baik dan dapat melekat dalam pribadi peserta didik apabila dilakukan secara terus menerus.

Kebiasaan-kebiasaan peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Perasaan akan takut terhadap kegagalan adalah salah satu penyebab dalam prokrastinasi akademik sehingga peserta didik melakukan penundaan. Takut gagal di sini terkait dengan perasaan bersalah seseorang prokrastinator apabila tidak mampu menyelesaikan sebuah tugas.

Suatu penundaan dikatakan prokrastinasi akademik apabila penundaan dilakukan secara berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subjektif dirasakan oleh dirasakan prokrastinator (Salmon dan

Rothblum dalam Dini 2010). Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan penundaan secara berulang-ulang akan mengakibatkan munculnya perasaan tidak nyaman karena pada dasarnya seseorang prokrastiner memahami penundaan yang dilakukan tersebut tidak baik untuk dirinya sendiri.

Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk (dalam Dini 2010) bentuk-bentuk prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu: (1) Prokrastinasi akademik fungsional (*Functional Procrastination*), dan (2) Prokrastinasi akademik disfungsional (*Disfunctional Procrastination*).

Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik menurut Biordy Mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik salah satunya adalah Faktor kepribadian prokrastinator. Faktor di atas dapat dijelaskan bahwa Faktor kepribadian prokrastinator. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi.

Faktor penyebab prokrastinasi akademik peserta didik secara internal adalah:

1. Tidak yakin diri

Merupakan faktor yang muncul dalam diri individu karena kurang percaya diri akan kemampuan yang dimiliki sehingga merasa tidak mampu menyelesaikan tugas.

2. Toleransi frustrasi yang rendah

Kemampuan untuk menghadapi frustrasi yang kurang atau tidak siap menerima kenyataan terburuk yang akan terjadi akibat situasi yang ditimbulkannya sendiri.

3. Menuntut kesempurnaan

Seseorang yang menuntut kesempurnaan akan cenderung untuk menunda-nunda penyelesaian tugas dengan alasan mencari bahan yang lebih banyak untuk mendapatkan hasil yang sempurna.

4. Pandangan fatalistik

Pemikiran seseorang yang negatif tentang hasil yang akan dicapainya akan menimbulkan hasil yang buruk dalam pekerjaan yang dilakukannya.

Akibat prokrastinasi akademik, perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. Sirois (dalam Dini 2010) mengemukakan bahwa konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu: (1) performa akademik yang rendah, (2) stres yang tinggi, (3) menyebabkan penyakit, (4) kecemasan yang tinggi.

Salah satu penanganan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, maka peneliti menggunakan konseling Behavioristik dengan teknik *Self-Management*. Teknik *Self-Management* dapat mengurangi perilaku malas belajar atau rendahnya sikap bertanggung jawab, sehingga memotivasi peneliti untuk membuktikan penelitian ini bahwa *self-*

management sangatlah tepat untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. Teknik *self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif. Peneliti akan menangani tanggung jawab belajar peserta didik dengan cara mengarahkan perilaku peserta didik agar mampu mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu mempunyai tanggung jawab belajar.

Menurut Gunarsa bahwa dalam melaksanakan teknik *self-management*, konselor membantu konseli dalam menyusun rencana yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penilaian diri (*self-evaluation*), penguatan diri (*self-reinforcement*) dan sasaran perilaku (*target behavior*).¹⁰

Diharapkan konseli mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik. Tujuan dari *self-management* yaitu untuk mengelola perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain.

Kemudian manfaat teknik *self-management* juga mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.¹¹ Kebiasaan peserta didik yang

¹⁰ Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Gunung Mulia, Jakarta, 2004, hal.224

¹¹ Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011, hal. 181

kurang bertanggung jawab terhadap belajar ini bisa diubah melalui teknik *self-management*.

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, maka konselor perlu membantu konselinya dengan menggunakan layanan konseling *behavioristik* dengan teknik *self-management*. Tetapi sebelumnya, peneliti ingin membuktikannya secara langsung dengan melakukan penelitian eksperimen dengan judul “LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK KELAS XI DI SMA AL-HUDA JATI AGUNG 2019/2020”

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Terdapat 4 peserta didik masuk dalam kategori tinggi dan 6 peserta didik masuk dalam kategori sedang
2. Apabila perilaku prokrastinasi akademik tidak ditangani, maka akan berdampak buruk kepada peserta didik yang melakukan perilaku tersebut.

C. Rumusan masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah tentang prokrastinasi akademik maka yang menjadi rumusan masalah ini adalah “Apakah Prokrastinasi Akademik Dapat Diatasi Dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi?”.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “LAYANAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK KELAS XI DI SMA AL-HUDA JATI AGUNG 2019/2020”

E. Tujuan, Kegunaan, dan Ruang Lingkup Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya suatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai.¹² Maka tujuan utama yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui apakah layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA AL_HUDA Jati Agung 2019/2020.

2. Manfaat Penelitian

- a) Secara teoritis.

¹²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta, Tahun 2011, hal 4.

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis.
- 2) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

b) Secara praktis.

- 1) Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan di masa depan.
- 2) Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK di sekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.
- 3) Penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman kepada peneliti untuk terjun kelapangan secara langsung bahwa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dapat diturunkan melalui layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

3. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1) Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang pribadi sosial.

2) Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengatasi perilaku menunda dalam proses belajar (Prokrastinasi Akademik) melalui penggunaan layanan konseling Behavioral dengan teknik *Self-Management* yang dilaksanakan di sekolah.

3) Ruang lingkup subjek

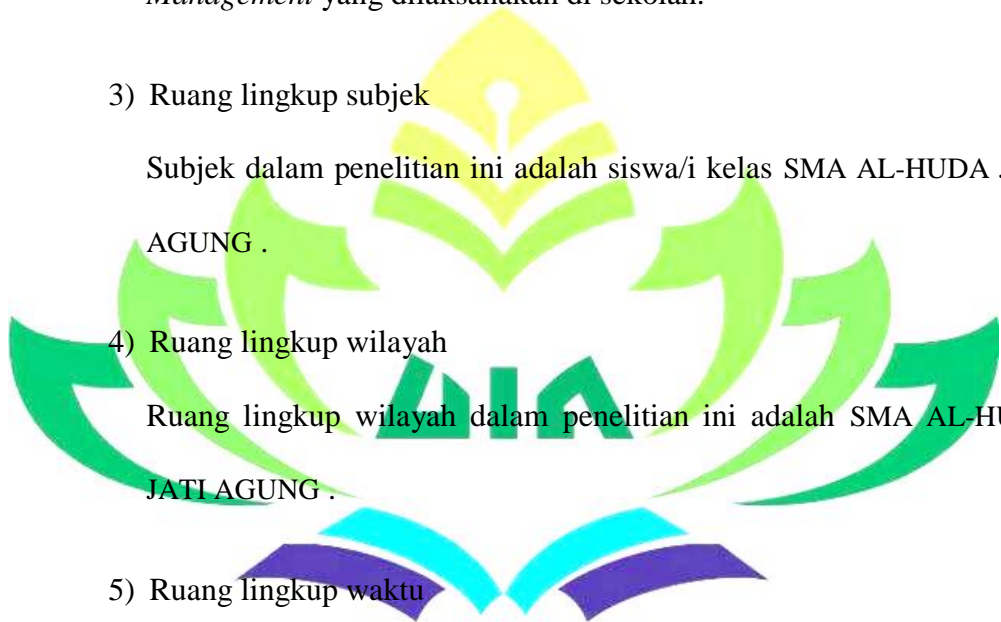
Subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas SMA AL-HUDA JATI AGUNG .

4) Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA AL-HUDA JATI AGUNG .

5) Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020.





BAB II **LANDASAN TEORI**

A. Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

1. Konseling Behavioral (*Behavioral Therapy*)

Dalam pandangan behavioral, perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang membentuk sebuah kepribadian seseorang. Sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Kepribadian seseorang dengan yang lainnya berbeda-beda karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Rogers menyatakan

konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan individu konseli dengan tujuan memberikan bantuan kepadanya agar dapat mengubah sikap dan perilakunya.¹³ Konselor dalam pendekatan ini biasanya berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku yang maladaptif dan menentukan prosedur untuk mengatasi persoalan tingkah laku individu.

Menurut Corey bahwa manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Tetapi perilaku pada dasarnya diarahkan pada tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.¹⁴ Modifikasi perilaku menyimpang itu melalui perubahan situasi lingkungan positif yang direkayasa sehingga dapat menstimulus terjadinya perilaku yang positif.

Menurut Winkel bahwa perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*), yang berlangsung selama proses konseling.¹⁵ Dengan kata lain proses konseling pada dasarnya juga dipandang sebagai proses belajar. Proses belajar disini maksudnya belajar untuk bertingkah laku ke arah yang lebih baik dengan bantuan konselor kemudian pada akhirnya klien dapat terbiasa dengan berperilaku yang adaptif meskipun tanpa dibimbing konselor terus-menerus.

¹³ Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012, hal. 27

¹⁴ Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, C.V Andi Offset, Yogyakarta, 2011, hal. 34

¹⁵ *Ibid*, hal. 35

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan. Menurut Komalasari berpendapat bahwa asumsi tingkah laku yang bermasalah dalam konseling *behavioral* adalah:

- 1) Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), tingkah laku yang berlebihan misalnya yaitu: merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.
- 2) Tingkah laku yang kurang (*deficit*), adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.¹⁶

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perilaku rendahnya tanggung jawab belajar beserta ciri-cirinya maka dapat dikategorikan ke dalam tingkah laku yang kurang (*deficit*). Oleh karena itu untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik terhadap kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah, maka peneliti dalam memberikan layanan konseling pendekatan *behavioral* sangatlah tepat.

2. Teknik *Self-Management*

Salah satu teknik yang dipilih peneliti dalam konseling *behavioral* adalah teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik dengan alasan karena teknik

¹⁶ Komalasari et al, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011, hal. 157

ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab dalam belajarnya. Peneliti berharap melalui layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk mengembangkan kemandirian peserta didik di luar pengawasan guru dan orang tua. Berikut adalah penjelasan teori tentang teknik *self-management*.

a. Konsep Dasar

Istilah *self-management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi.¹⁷ Sama halnya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik. Berikut beberapa pendapat dari para ahli tentang konsep *self-management* :

Menurut Gunarsa mengemukakan bahwa pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya, yang dalam terapi tidak langsung diperoleh.¹⁸ Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses

¹⁷Hartono dan Soedarmadji, Op.Cit., hal. 125

¹⁸Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Gunung Mulia, Jakarta, 2004 hal. 223

konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali.

Sedangkan Cormier & Cormier dalam Sutijono & Soedarmadji menyatakan bahwa keaktifan ini ditunjukan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku apa yang dibentuk.¹⁹ Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konseli yang tetap mengontrol pelaksanaannya. Sehingga dari sini konseli mendapat suatu keterampilan untuk mengurus diri.

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²⁰ Dari teori tersebut, konselor perlu membantu konseli dalam merancang program, konselor harus bisa membantu konseli agar bisa mempersepsi bahwa dirinya yang telah memilih tujuan dan konseli harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* merupakan teknik terapi dalam konseling *behavioral* yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat

¹⁹Hartono dan Soedarmadji, Op.Cit., hal. 125

²⁰Komalasari *et al* ,Op.Cit., hal. 180

mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Tujuan

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Menurut Sukadji, masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self-management*) antara lain yaitu:

- 1) Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- 2) Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- 3) Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- 4) Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang menulis skripsi.²¹

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat

²¹*Ibid*, hal. 181

mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

b. Manfaat

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.²² Dalam pelaksanaan *self-management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya *self-management*. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.²³

c. Peran Konselor dan Konseli

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator dan pemberi dukungan kepada konseli dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran

²²*Ibid*, hal. 181

²³*Ibid*, hal. 183

konseli dalam mengikuti teknik *self-management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling. Ada beberapa catatan untuk melaksanakan teknik ini, yaitu:

- 1) Konseli harus aktif berperan dalam setiap bagian proses konseling.
- 2) Konseli didorong untuk melakukan introspeksi diri dan mengajari aspek-aspek konseling dengan cara mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik.
- 3) Konseli harus berpikir bahwa proses konseling berhubungan dengan kejadian internal.
- 4) Konseli mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap hasil yang akan dicapai.
- 5) Konseli belajar teknik *self-reinforcement*.
- 6) Konselor bertindak sebagai mentor.²⁴

Dalam teknik *self-management* ini, konseli lebih banyak belajar dalam mengatur diri, memberi dukungan pada diri sendiri, belajar untuk bertanggung jawab menerima konsekuensi yang telah menjadi pilihannya, dan belajar keterampilan-keterampilan yang diperoleh secara tidak langsung dari proses konseling.

d. Faktor-faktor keefektifan dalam pelaksanaan teknik *self-management*

Setiap konseli pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan konseling. Agar pelaksanaan strategi *self-management* dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu:

²⁴Hartono dan Soedarmadji, Op.Cit., hal. 126

- 1) adanya kombinasi beberapa strategi konseling di mana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;
 - 2) konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
 - 3) bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi;
 - 4) gunakan *self-management* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu; dan
 - 5) adanya dukungan eksternal/lingkungan.²⁵
- e. Langkah-langkah *self-management*

Adapun tahap-tahap *self-Management* (Pengelolaan diri) menurut Sukadji adalah sebagai berikut :

- 1) *self-monitoring* (monitor diri) atau observasi diri

Tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku

- 2) *self-evaluation* (evaluasi diri)

pada tahap ini konseli dibandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

- 3) *self-reinforcement* (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)

pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus atau memberi hukuman pada diri sendiri.

- 4) Target Behavior

²⁵ *Ibid*, ha., 126

Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya pengubahan tingkah lakudalam kaitannya dengan lingkungan.²⁶

Dalam penelitian ini jika konseli telah menunjukkan adanya sikap tanggung jawab belajar maka konseli akan diberikan sebuah penguatan atau *reward* yang telah ditentukan. Namun jika konseli ternyata belum menunjukkan sikap tanggung jawabnya maka konseli akan diberikan *punishment* yang telah ditentukan.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Secara bahasa, istilah prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris disebut *procrastination* berasal dari kata bahasa Latin *procrastinature*. Kata *procrastinature* merupakan dua akar yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jadi, secara harfiah, prokrastinasi berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.²⁷

Menurut Albert Ellis dan William Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu yang ditentukan. Mereka

²⁶ Komalasari *et al*, Op.Cit., hal. 182

²⁷ Rahmat Aziz. *Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana*. ISSN: 2084-5902 vol.2, Edisi Januari-Agustus 2015 (diakses tanggal 5 Januari 2019 jam 21.30)

melihat prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran-pikiran irrasional yang telah menjadi kebiasaan (*traits*).²⁸ Dalam hal ini adanya pemikiran peserta didik bahwa semua tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga peserta didik lebih baik menundanya atau tidak mengerjakannya karena ditakutkan tidak akan menghasilkan suatu tugas yang maksimal. Ketakutan akan kegagalan bisa muncul dari konsekuensi negatif yang mengancam diri karena kegagalan atau ketidak berhasilan.

Selain itu, Silver mengatakan prokrastinator tidak bermaksud untuk menghindari tugas yang dihadapi tetapi hanya menunda untuk mengerjakan sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan prokrastinator gagal menyelesaikan tepat waktu.²⁹ Terbiasanya peserta didik dalam menunda tugas menunjukkan bahwa adanya peserta didik yang menyadari betapa pentingnya waktu yang dibutuhkan sehingga tidak banyak waktu yang terbuang sia-sia.

Pendapat lain yang dikatakan Ferrari dkk, menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penunda, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas

²⁸ Shofiyanti Nur Zuama. *Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2007 yang Sedang Skripsi di Program Studi Pg Paud* (diakses tanggal 4 Maret 2017 jam 10.50)

²⁹ Vika Elvira Akmal. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja di Yogyakarta* (diakses tanggal 19 Januari 2019 jam 19.35)

disebut sebagai perilaku prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.

- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.
- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.³⁰

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang khusus terjadi dalam konteks tugas-tugas akademik dimana pelakunya melakukan penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, melibatkan suatu yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Soloman dan Rothlum mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat. Sedangkan menurut Steel menyatakan bahwa

³⁰ Dini Ahmaini, *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Aktif dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU*.2010(diakses tanggal 19 Januari 2019 jam 19.55)

prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu dampak negatif yang akan terjadi.³¹

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah gagal melakukan suatu kegiatan yang harus dilakukan karena menundanya dengan sengaja, bahwasannya yang melakukannya penundaan tersebut mengetahui dampak buruknya. Hal ini tampak sebagai usaha penghindaran. Prokrastinasi ini tidak sedikit terjadi pada peserta didik bahwasannya berbagai alasan dan keyakinan yang sudah temindest diotaknya, agar tugas atau pekerjaan yang kurang disukai atau yang sedang tidak diinginkan tidak dilakukannya. Meskipun mereka mengetahui konsekuensinya dan efeknya, namun tetap saja itu sering terjadi dan dilakukan.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Jhonson dan Mc Cown mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati.

Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Schouwenbrug antara lain:

³¹ Nela Regar Ursia, Ide Bagus Siaputra dan Nadia Sutanto, *Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. (diakses tanggal 20 Januari 2019 jam 09.45)

- a. Penundaan untuk memulai menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan diri pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.³²

1) Seseorang sering melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya.

2) Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seseorang proktastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

3) Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seseorang sering mengalami

³² Vika Elvira Akmal.*Op. Cit.*h.4

keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, baik orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditetapkan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia juga tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugasnya tersebut.

- 4) Seseorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca koran, majalah, buku cerita, menonton ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Dari ciri-ciri yang telah dikemukakan diatas, maka Yakub mengkatagorikan prokrastinasi akademik menjadi empat tipe, yaitu:

1. The Sometimes Procrastinator, tipe ini merupakan seseorang yang melakukan prokrastinator setiap harinya
2. The Chornir Procrastinator, seseorang yang melakukan tindakan prokrastinasi dalam dalam semua area kehidupan. Perilaku prokrastinasi dapat menjadi gaya hidup bagi prokrastinator kronik.
3. The Tense-Afraid, seseorang yang sering merasa dibawah tekanan untuk mencapai sukses dan selalu merasa takut gagal sehingga melakukan prokrastinasi

4. The Relaxed Tipe, seseorang yang tidak mau ambil pusing dengan tugas yang sedang atau harus dikerjakannya, mereka biasa melakukannya dilain waktu atau lebih memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dan masuk akal dilakukan.³³

Dalam hal ini dapat dilihat dari uraian diatas peserta didik pun banyak melakukan perilaku prokrastinasi akademik, bahkan bisa dilakukan setiap harinya dalam kehidupannya. Selain itu, Rachmahana dalam Setiani mengatakan ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain:

- a. Takut gagal (fear failure)
Takut gagal merupakan sesuatu bentuk kekhawatiran individu terhadap sesuatu yang buruk yaitu kegagalan itu sendiri. Ini terjadi karena individu memiliki standar yang lebih dari kemampuannya, sehingga yang muncul dalam pikirannya adalah kegagalan di didepan mata.
- b. Kurang berhati-hati (impulsiveness)
Impulsivitas berarti individu kurang mampu menahan keinginan. Ia tidak tahan dalam situasi yang menekan, ia cenderung lebih menyukai sesuatu yang mendatangkan kesenangan bagi dirinya.
- c. Perfeksionis
Prokrastinator itu memiliki ciri perfeksionis, ia melakukan prokrastinasi karena ingin melengkapi tugas agar sempurna
- d. Pasif
Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam menyelesaikan tugas pada diri prokrastinator sering kali tidak diimbangi dengan usaha yang nyata, hingga pada akhirnya ia hanya bersikap pasif terhadap tugas itu.
- e. Menunda hingga melebihi batas waktu
Perilaku ini sangat nampak pada prokrastinator, yang dengan berbagai alasan selalu menunda-nunda dalam penyelesaian tugasnya.³⁴

³³ Ibid.h.5

³⁴ Wilujeng Dwi Wahyuni. *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta didik Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surakarta*. Vol 04 No 03 Tahun 2014,1-10.(diakses tanggal 25 januari 2019 jam 08.45)

Dari uraian diatas merupakan cara berfikir yang memiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realitas sehingga menyebabkan adanya prokrastinasi yang dilakukan.

3. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Balkis dan Daru mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Adapun jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah: pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas diatas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

Menurut Ferrari, prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.

Selain itu, Salomon dan Rothblum membagi area perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- a. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester dan mingguan.

- c. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
- e. Menghadapi pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.
- f. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.³⁵

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan mengenai jenis-jenis tugas pada prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 area akademik (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang deadline ataupun penundaan jangka hingga melebihi deadline sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting.

³⁵ Rahmat Aziz.*Op. Cit.* H.274

4. Jenis-jenis Tugas berdasarkan Tujuan dan Manfaatnya

Menurut Freeari dalam Ghufon prokrastinasi tersebut dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- a. *Functional Procrastination* (prokrastinasi yang fungsional), yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat.
- b. *Dysfunctional procrastination* (prokrastinasi yang disfungsional), yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.³⁶

5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda akan mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu, jika kebiasaan menunda ini muncul secara terus-menerus pada peserta didik tentu akan memberikan dampak bagi peserta didik.

Prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus diulang.³⁷ Jika hal tersebut dilakukan terus menerus akan membuat dampak yang lebih buruk terhadap pelaku prokrastinator maka hal ini perlu segera ditangani.

Menurut Burkan dan Yuen, melaporkan adanya dampak negatif dari tindakan prokrastinasi yang akan berujung pada waktu ketidaktepatan dalam

³⁶ Wilujeng Dwi Wahyuni. *Op. Cit.* H.2

³⁷ Shofi Septi Purnama, *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya* (diakses tanggal 25 januari 2019 jam 12.45)

mengumpulkan tugas, yang diduga akan memiliki dampak negatif berikutnya secara beruntun.

Selain itu, menurut Tandok, Ristyadi dan Kartika secara teoritis dampak negatif dari prokrastinasi akademik adalah tekanan psikologis yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Secara internal prokrastinator akan merasa marah, kelelahan dan frustrasi. Sedangkan secara eksternal prokrastinator akan memiliki prestasi yang kurang maksimal terlambat akan menyelesaikan tugasnya dan akhirnya terlambat lulus. Adapun dampak positif yang akan dapat dirasakan oleh prokrastinator adalah sepiantas mereka hanya akan merasa aman dan tidak terbebani oleh pekerjaannya.³⁸

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa dampak prokrastinasi akademik terdapat dampak internal dan eksternal. Dampak internal seperti perasaan bersalah sehingga akan muncul rasa takut gagal sedangkan dampak eksternal adanya individu yang tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik sehingga prestasi akan menurun.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain:

Sesuai dengan pendapat Ferrari, dkk bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dikategorikan dua macam, yaitu faktor eksternal dan internal.

³⁸ Marvel Joel Tetan, *Hubungan Antara Self-Esteem dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. (diakses tanggal 25 januari 2019 jam 17.22)

- a. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang, antara lain: gaya pengasuh orang tua kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.
- b. Faktor internal, yaitu yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.³⁹

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh lingkungan, pola pengasuhan orang tua dan terutama faktor dari dalam diri seseorang yang juga mempengaruhi faktor dari perilaku prokrastinasi akademik.

C. Penelitian Relevan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh purwanti pada tahun 2014 tentang “Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik pada Peserta didik SMK” yang dilakukan pada peserta didik kelas XI kayu A SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. Berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara dengan tiga guru bidang study masih ditemukan peserta didik yang pada saat mengumpulkan pekerjaan rumah dengan waktu yang ditentukan 32 hanya setengah dari jumlah peserta didik yang mengumpulkan, masih ada lagi setengah dari jumlah peserta didik yang tidak mengumpulkan tugas tugas pada waktunya dengan mengutarakan berbagai alasan.

³⁹ Shofiyanti Nur Zuama. *Op, Cit.* H.75

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindak kelas yang terdiri dari dua siklus dan setiap siklus terdiri dari tiga kali tindakan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 peserta didik kelas XI kayu A SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dengan 35 pertanyaan. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah diuji dengan rumus *t-test* menggunakan bantuan SPSS.

Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung = 26,574 selanjutnya diadakan pengujian terhadap tabel nilai-nilai distribusi t dengan taraf signifikan 1% untuk dk $(N-1)=6-1$ adalah 4,032 hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari tabel t yaitu $26,574 > 4,032$ atau nilai $p = 0,000$ ($p < 0,001$).⁴⁰ dengan demikian dalam penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dengan judul “upaya mereduksi prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik SMK”. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik kelas XI kayu A SMK Negeri Kalasan Yogyakarta.

2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Raudhatul yang terdapat pada skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan

⁴⁰ Puswanti, *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik pada Peserta Didik di SMK* (diakses tanggal 25 Januari 2019 jam 19.27)

Behavioral Melalui Teknik Extinction dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik di kelas VIII Peserta Didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung”⁴¹ berdasarkan data angket yang diberikan kepada 37 peserta didik dan kemudian dari 37 peserta didik didapatkan 10 peserta didik yang berperilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sangat tinggi 2 peserta didik, kategori tinggi 1 peserta didik dan kategori sedang 7 peserta didik.

Penelitian ini memfokuskan pada 11 peserta didik yang memiliki masalah kategori masalah yang sangat tinggi, tinggi dan sedang. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen yaitu *one group pretest-posttest design*.⁴² Dengan demikian hasil dari penelitian ini disimpulkan bahwa hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa t-hitung sebesar 22,081, kemudian dibandingkan dengan t-tabel 1,812, maka dalam penelitian ini disimpulkan layanan konseling individu menggunakan pendekatan *behavioral* melalui teknik *extinction* efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Konseling individu dengan pendekatan *behavioral* melalui teknik *extinction* sangat efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

⁴¹Raudhatul, *Layanan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Extinction dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII Peserta didik Kelas VIII MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung*. Skripsi

⁴² Elly Ernawati, *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shapping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan*, (diakses tanggal 26 Januari 2019 jam 17.21)

3. Penelitian yang dilakukan oleh Husni Abdillah dan Dina Rahmasari terdapat dalam jurnal dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik”. Penelitian ini memiliki 8 sampel masuk dalam perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi, 8 peserta didik ini diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok kognitif-perilaku sebagai alternatif cara yang digunakan untuk menurunkan skor prokrastinasi.

Dari hasil analisis dengan teknik statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon* dapat diketahui bahwa jumlah nomor urut yang bertanda positif= “0” jumlah terkecil adalah 0 (harga mutlak) jadi $T_{hitung}=0$. T_{tabel} dari uji jenjang *wilcoxon* dengan $N=8$ dan taraf signifikansi $5\%=4$. Sehingga T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} ($0 < 4$).⁴³ Dengan demikian hasil dari penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu ada perbedaan yang signifikan pada skor prokrastinasi peserta didik sebelum dan sesudah diterapkan konseling kelompok kognitif perilaku maka konseling kelompok kognitif perilaku dapat diterapkan untuk membantu peserta didik menanggapi prokrastinasi.

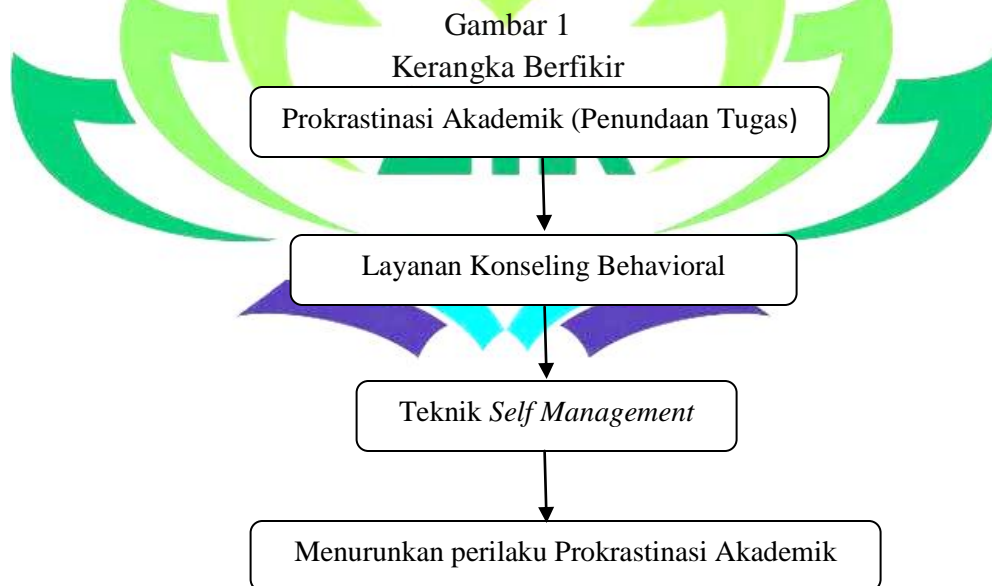
4. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Rahayu terdapat dalam skripsi yang berjudul “ Keefektifan strategi self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMK Muhammadiyah Jatiroto-Lumajang Jawa

⁴³Husni Abdillah dan Rahmasari, *Penerapan konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik*, (diakses: tanggal 25 Januari 2019 jam 18.30)

Timur”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan nilai analisis pada wilcoxon signed rank diperoleh angka $Z = -2.336$ dengan $\text{sig} = 0.018$ angka $\text{sig} = 0.018$ berarti < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah perlakuan treatment. Artinya penerapan strategi self management dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik.

D. Kerangka Fikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang akan diteliti.⁴⁴



⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung, Alfabeta, 2008, h. 91

Dari gambar diatas dijelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik diturunkan atau dihapuskan dengan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* agar perilaku prokrastinasi akademik dapat menurun.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁴⁵ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah adanya penurunan teknik *self management* secara signifikan dalam menurunkan prokrastinasi akademik peserta didik dengan layanan konseling *behavioral* kelas XI IPS di SMA AL-Huda Jati Agung Tahun Pelajaran 2019/2020. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ho : Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* tidak efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI IPS 1 di SMA AL-Huda Jati Agung.

Ha : Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* efektif untuk perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI IPS 1 di SMA AL-Huda Jati Agung.

⁴⁵ *Ibid*, h.96

Untuk pengujian hipotesis, jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (Tabel z), maka H_0 ditolak. Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H_a diterima.



DAFTAR PUSTAKA

Agus Setyawan, Rina Indiasuti , dan Tati S. Joesron, Analisis Pengaruh Sektor Pertanian dan Sektor Industri Pengolahan Terhadap Kemiskinan di Jawa Tengah.

Agustono, Analisis Sektor Pertanian Ditinjau Dari Peran Terhadap Pertumbuhan Dan Stabilitas Produk Domestik Regional Bruto Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Sepa*, Vol. 9, No. 2, Februari, 2013.

Ahmad Shodiqin, “Pengaruh Sektor Industri Pengolahan Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Kota Bandar Lampung Periode 2010-2016 Perspektif Ekonom Islam”. (Skripsi Fakultas Ekonomi Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2018)

al-Mawarid, *Konsep Pembangunan Ekonomi Islam*, Edisi X, 2003.

Almizan, Pembangunan Ekonomi Dalam Perspektif Ekonomi Islam, *Jurnal Kajian Ekonomi Islam*, Vol. 1, No. 2, Juli, 2016.

Arifin, *Analisis Ekonomi Pertanian Indonesia*, Jakarta : Buku Kompas, 2004.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Lampung Tengah 2014

Badan Pusat Statistik Kabupaten Lampung Tengah 2017

Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung 2014

Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung 2017

Bambang Prishardoyo, Analisis Tingkat Pertumbuhan Ekonomi dan Potensi Ekonomi terhadap Produk Domestic Regional Bruto (PDRB), *Jurnal Jejak*, Vol. 1, No.1, September 2008.

Bernadette Robiani, Analisis Pengaruh Industrialisasi Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Di Sumatera Selatan. *Jurnal FEB Universitas Sriwijaya*, Vol. VI, No. 01, Juli, 2015.

Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, Bandung : CV Penerbit Diponegoro, 2013.

Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Gramedia, 2007.

Dumairy, *Perekonomian Indonesia*, Jakarta : Erlangga, 1996.

Efira Isbah, Rita Yani Iyan., Analisis Peran Sektor Pertanian Dalam Perekonomian dan Kesempatan Kerja di Provinsi Riau. *Jurnal Sosial Ekonomi Pembangunan*, Vol. VII, No. 19, November, 2016.

Eka Dewi Nurjayanti, Kontribusi Sektor Pertanian dalam Perekonomian Wilayah Kabupaten Pati. *Jurnal Mediagro*, Vol. 8, No. 2, 2012.

I Gusti Gede Oka Pradnyana, Pengaruh Sektor Pertanian dan Sektor Perdagangan Hotel dan Restoran Terhadap PDRB Kota Denpasar. *Jurnal Ekonomi*, Vol. 10, No. 1, 2012.

Iwan Jaya Aziz, M. Djojodipoero, Ilmu Ekonomi Regional dan Beberapa Aplikasinya di Indonesia, 1994.

Jasman Sarip Uddin Hasibuan, Analisis Kontribusi Sektor Industri Terhadap PDRB Kota Medan. *Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*, Vol. 3, No.1, 2015.

Julio P.D. Ratag, Peran Sektor Pertanian Terhadap Perekonomian di Kabupaten Minahasa Selatan. *Agri-SosioEkonomi Unsrat*, Vol. 12 No. 2A, Juli 2016.

Laporan Akhir Kajian Pertanian Dalam Menghadapi Inflasi di Kabupaten Lampung Tengah (Fakultas Pertanian Universitas Lampung dan Badan Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Lampung Tengah, 2017)

Lena Herliana, “Peranan Sektor Pertanian dalam Perekonomian Indonesia”. (Tesis Sekolah Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor, 2004).

Lincoln Arsad, *Ekonomi Pembangunan*, Edisi Lima, Yogyakarta : UPP, 2010.

M. L. Jhingan, *Ekonomi Pembangunan dan Perencanaan*, Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2003.

M. L. Jhingan, *Ekonomi Pembangunan dan Perencanaan*, Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada, 2004.

Mankiw, N. Gregory, *Teori Makro Edisi Keempat*, Erlangga : Jakarta 2000.

Maria Pramita, “Peranan Sektor Pertanian, Kehutanan dan Perikanan dalam Perekonomian Wilayah Kabupaten Lampung Tengah”. (Tesis Fakultas Pertanian Program Pascasarjana Magister Agribisnis Universitas Lampung, Lampung, 2017)

Michael P. Todaro, Stephen C. Smith, *Pembangunan Ekonomi*, Jakarta: Erlangga, 2011.

Muhammad Ali Fuadi, “Ayat-ayat Pertanian dalam Al-Qur’an”. (Skripsi Fakultas Ushuludin Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2016).

Nurul Huda dkk, *Ekonomi Pembangunan Islam*, Jakarta : Prenadamedia Group, 2015.

Pemerintah Kabupaten Lampung Tengah, “Sejarah Singkat Kabupaten Lampung Tengah”. (14 Agustus 2019)

Rahardjo Adisasmita, *Pembiayaan Pembangunan Daerah*, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2011.

Rahardjo Adisasmita, *Pertumbuhan Wilayah Dan Wilayah Pertumbuhan*, Yogyakarta : Graha Ilmu, 2014.

Richardson, Harry W. *Dasar-Dasar Ilmu Regional*, Jakarta : FE UI, 2001.

Risnawati, “Kontribusi Sektor Pertanian Terhadap Pooduk Domestik Regional Bruto (PDRB) di Kabupaten Jenepono”. (Skripsi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, 2016)

Robinson Tarigan, *Ekonomi Regional*, Jakarta : PT Bumi Aksara, 2005.

Robinson Tarigan, *Ekonomi Regional*, Jakarta : PT Bumi Aksara, 2014.

Ruslan Abdul Ghofur Noor, Kebijakan Distribusi Ekonomi Islam dalam Membangun Keadilan Ekonomi Indonesia. *Jurnal Islamica*, Vol. 6, No. 2, 2015.

Ruslan Abdul Ghofur Noor, *Konsep Distribusi Dalam Ekonomi Islam dan Format Keadilan Ekonomi Di Indonesia*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013.

Sadono Sukirno, *Ekonomi Pembangunan*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2005.

Sadono Sukirno, *Makroekonomi Teori Pengantar*, Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 2013.

Siti Maisaroh,, “Analisis Peranan dan KontribusiSektor Pertanian terhadap Pertumbuhan Wilayah dalam Perspektif Ekonomi Islam (Studi Kabupaten

Tulang Bawang)". (Skripsi Fakultas Ekonomi Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017)

Sritomo Wignjosoebroto, *Pengantar Teknik & Manajemen Industri*, Edisi Pertama, Jakarta: Penerbit Guna widya, 2003.

Sugiyono, *Metode Penelitian Manajemen*, Yogyakarta: AlfaBeta, 2013.

Suharyadi, Purwanto S. K, *Statistika Untuk Ekonomi dan Keuangan Modern*, Edisi Tiga, Jakarta : Salemba Empat, 2015.

Suryana, *Ekonomi Pembangunan Problematika Dan Pendekatan*, Jakarta : Salemba Empat, 2000.

Thanthawi Jauhari, *Al-Jawahir fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim*, Jilid IV, Juz VII, Beirut : Dar al-Fikr, 1350 H.

Tulus T. H. Tambunan, *Perekonomian Indonesia Beberapa Masalah Penting*, Jakarta : Ghalia Indonesia, 2003.

Wiwin Widianingsih, Any Suryantini, Irham, Kontribusi Sektor Pertanian Pada Pertumbuhan Ekonomi di Provinsi Jawa Barat. *Agro Ekonomi*, Vol. 26, No. 2, Desember 2015.

